NA STRAŻY ZDROWIA



169

ROK IV Polskie Towarzystwo Higieniczne NR. 1

DRUKUJEMY I ROZSYŁAMY NASZEGO PISMA 6.000 EGZEMPLARZY. DZIĘKI POPARCIU PAŃSTWOWEJ SŁUŻBY ZDROWIA TRWAMY TAK JUŻ 3 LATA. NIESTETY PRENUMERATORÓW PŁACĄCYCH MAMY BARDZO MAŁO. DLATEGO ZWRACAMY SIĘ Z PROŚBĄ DO NASZYCH CZYTELNIKÓW, ŻEBY NAS PODTRZYMALI PRZEZ PRENUMERATĘ. JEŻELI NAPRAWDĘ JETEŚMY DOBRYM PISMEM, JAK TO CZĘSTO SŁYSZYMY, TO WARTO ZAPŁACIĆ ZA CZYTANIE NASZYCH ARTYKUŁÓW I WIADOMOŚCI PRZEZ CAŁY ROK 3 ZŁOTE.

POLSKIE TOWARZYSTWO HIGIENICZNE

NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 4-23-90. **Administracja:** Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok IV — WARSZAWA — Styczeń 1938 — Nr 1

Niemowlęctwo to niebezpieczny zawód. W pierwszych dniach, tygodniach i miesiącach życia człowiek jest najbardziej bezbronną istotą spośród wszystkich chyba istot żywych. Niemowlę jest nadzwyczaj wrażliwe na wszelkie ujemne wpływy, a te mu zewsząd grożą.

Jedną z chorób niezmiernie częstych już w najwcześniejszym wieku, a dla dziecka bardzo groźnych, jest krzywica, spotykana często i na wsi. Któż z nas nie widział dziecka, co chodzi, jak kaczka, kołysząc się na pałąkowatych nogach, z dużą głową, dużym brzuchem, z bladą nalaną cerą? To właśnie jest dziecko krzywicze. Dwie są główne przyczyny krzywicy: nieodpowiednie odżywianie i wadliwe mieszkanie. I w jednej i w drugiej sprawie mamy na wsi wiele do zrobienia.

Najczęściej zapadają na krzywicę dzieci, karmione sztucznie mlekiem, lub dokarmiane wszystkim tym, co jedzą starsi, nie otrzymujące natomiast nic ze świeżych warzyw i owoców, które są niezbędne dziecku już bardzo wcześnie. Trzeba niemowlętom udostępnić znajdujące się w warzywach i owocach witaminy, zawarte w sokach z nich otrzymywanych. Soki z pomarańczy, z naszych jabłek, nawet z pospolitej marchwi zawierają te niosące zdrowie składniki.

Drugi bardzo ważny czynnik — to świeże powietrze i słońce. Wprawdzie na wsi słońca jest dość, ale w okresie zimowym małe dzieci często tygodniami a nawet miesiącami słońca nie widzą, dlatego powoli marnieją i chorują — między innymi i na krzywicę.

Krzywica nie jest chorobą, którą można lekceważyć. Ona nie tylko szpeci człowieka, pozostawiając ślady na całe życie, ale wyniszcza ogromnie organizm, czyni podatnym na różne choroby płucne i na wszelkie choroby zakaźne. Niejedna dojrzała kobieta nie może być normalnie matką, bo w niemowlęctwie przeniosła krzywicę, na skutek której ma zwężone kości miednicy.

Naturalnie te objawy krzywicy, które wspominaliśmy, dotyczą już choroby rozwiniętej; wtedy chorego na krzywicę zdaleka można już rozpoznać. Najważniejszą jednak jest rzeczą uchwycenie tego momentu, kiedy dopiero pierwsze sygnały tej choroby dają znać o sobie. Wtedy można najwięcej zrobić, ażeby do rozwoju prawdziwej ciężkiej krzywicy nie dopuścić.

Objawy krzywicze wczesne i późniejsze, jej skutki dla samego człowieka i dla całego społeczeństwa omawiamy w dzisiejszym numerze naszego pisma.



Dziecko chore na krzywicę.

Krzywica to choroba nędzy i braku kultury, krzywica najczęściej jest skutkiem nieuświadomienia.



KRZYWICA.

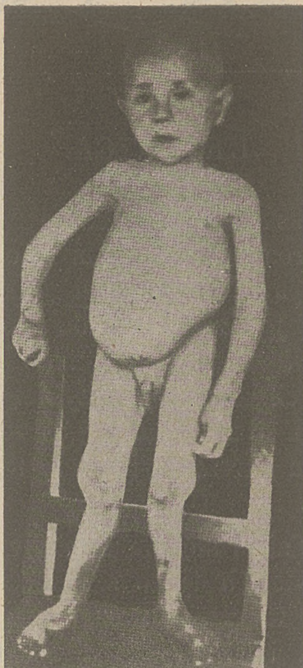
Krzywica albo angielska choroba nosi tę nazwę dlatego, że w Anglii była ona kiedyś bardzo rozpowszechniona i po raz pierwszy dokładnie opisana. Dziś dzięki lepszej znajomości jej powstawania i dobrym sposobom zapobiegania jej, a zwłaszcza dzięki dobrobytowi, jaki zapanował w Anglii, spotyka się ją tam rzadko, podobnie jak w innych zamożnych i kulturalnych krajach. Językiem lekarskim nazywa się choroba ta rachytyzmem. Najdokładniej brzmi jednak piękna polska nazwa — krzywica, która określa typowe w tej chorobie objawy krzywienia głównie nóg.

Z krzywicą nigdy dzieci się nie rodzą, czyli że nie ma krzywicy dziedzicznej ani wrodzonej, a tylko skłonność do krzywicy przenosi się z rodziców na dzieci. Krzywica może zacząć się rozwijać już około trzeciego miesiąca życia i to zwykle niespostrzeżenie. Dotknięte nią niemowlęta stają się niemrawe, niespokojne, płaczliwe, bledną, chociaż nie chudną, i kręcą główką w poduszce aż do wytarcia włosów. W czasie snu występują u dzieci krzywiczych silne poty, zwłaszcza na tylnej części głowy, a brzuch zaczyna się zwiększać; dlatego nazywany bywa kartoflanym lub żabim. Po dniach lub tygodniach dopiero występują stopniowo zmiany w kościach i mniej widoczne w mięśniach. Czaszka wykazuje powiększenie guzów czołowych i ciemieniowych, które nadają jej kształt kwadratowej, dużej. Miękkie miejsce między wspomnianymi kośćmi czyli t. zw. ciemię jest powiększone i ma miękkie brzegi, a kość potyliczna jest zawsze rozmiękczona. Klatka piersiowa zmienia swój kształt przez zapadnięcie jej boków i wysunięcie się mostka, tak

---

Klisza na str. 2-ej wypożyczona została z „Młodej Matki". Klisze na str. 4 i 5-ej z „Przysposobienia Rolniczego", klisza na str. 9 z „Polskiego Czerwonego Krzyża".

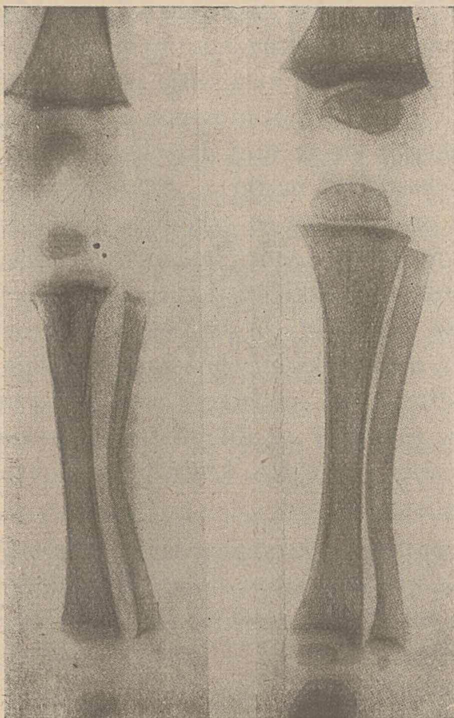
iż przypomina kurzą pierś, lub zapadnięcie mostka, co powoduje nazwę szewckiej piersi. Na żebrach tworzą się w miejscach, w których kość przechodzi w chrząstkę, zgrubienia, przypominające różaniec. Kości kończyn z początku mają zgrubione kości końcowe, później wyginają się na wszystkie strony pałąkowato lub szablowato, gdyż są bardzo miękkie, łamią się łatwo, a zrastają trudno lub krzywo.



Chłopiec chory na krzywicę.
Zdrowie może mu powrócić tran i słońce.

Wskutek zniekształcenia klatki piersiowej płuca gorzej oddychają. Dlatego dzieci krzywicze bardzo często przeziębiają się i zapadają przy tym na ciężkie zapalenie oskrzeli, a nawet płuc, które nieraz kończą się śmiercią. W następstwie krzywicy i częstych przeziębień wszystkie gruczoły chłonne są znacznie powiększone. Dzieci krzywicze są zawsze blade, gdyż wadliwej przemianie materii ulegają również narządy krwiotwórcze czyli szpik kostny oraz wątroba i śledziona, które są zwykle powiększone w „żabim brzuchu". Przede wszystkim zaś uderza każdego ospałość i bierność dzieci krzywiczych, które mogą nawet cały

dzień siedzieć lub leżeć na jednym miejscu, nie bawiąc i nie zajmując się niczym. Gdy do nich się ktoś zbliży, zaczynają przeraźliwie płakać, gdyż boją się wszelkiego poruszenia, które przeważnie jest dla nich bolesne na skutek zwiększonej wrażliwości kości, mięśni i nerwów. Matki twierdzą zwykle, że dzieci krzywicze nie dają się „chwycić za



Na lewo kości dziecka chorego na krzywicę; na prawo kości tego samego dziecka po 11-o tygodniowym leczeniu tranem.

boczki". Powyżej w krótkości opisane objawy krzywicy rozwijają się silniej lub słabiej, liczniej lub rzadziej, zależnie od nasilenia choroby.

Powstanie i rozwój krzywicy zależy od kilku czynników, które, działając równocześnie, wytwarzają dopiero właściwy obraz chorobowy. Dlatego tak trudno było dawniej leczyć krzywicę i zapobiegać jej, nim odkryto i ustalono cały zespół czynników, wywołujących tę chorobę. Jeżeli chce się bowiem skutecznie leczyć krzywicę, trzeba najpierw usunąć wszystkie przyczyny, które w danym przypadku

powodują chorobę, a następnie dopiero zastosować wszystkie środki lecznicze, potrzebne do jej zupełnego wyleczenia, które, poza nielicznymi bardzo zaniedbanymi przypadkami, zawsze jest możliwe. O wiele łatwiej i lepiej natomiast jest zapobiegać tej chorobie zawczasu przez usunięcie wszystkich czynników ją powodujących i podanie już podczas ciąży matki, a następnie od samego urodzenia rozwijającemu się niemowlęciu tych środków, które chorobie tej zapobiegają.

Pierwszą ważną przyczynę stanowią ciężka i niezdrowa praca oraz złe odżywianie się matki, zwłaszcza podczas ciąży, które powodują złą przemianę soli głównie wapniowych i fosforowych w jej krwi i w ciele rozwijającego się w niej dziecka. Drugą przyczynę stanowią złe warunki mieszkaniowe matki i niemowlęcia, dla których brak słońca i powietrza oraz wilgoć są szkodliwe. Stąd krzywica rozwija się najczęściej w ciemnych, ciasnych i wilgotnych mieszkaniach, zwłaszcza piwnicznych w mieście, a niskich i mało wietrzonych na wsi. Przyczynę tę potęgują jeszcze przesądy, że świeże powietrze i częste wietrzenie mieszkania szkodzą niemowlęciu, choć zastosowanie właśnie tych czynników nic nie kosztujących, a zwłaszcza częste wynoszenie dziecka na powietrze i słońce, mogłoby w dużym stopniu złagodzić szkodliwość złych warunków mieszkaniowych, które niejednokrotnie tak trudno jest zmienić odrazu na lepsze.

Trzecią i to najważniejszą przyczynę krzywicy stanowi wadliwe odżywianie dziecka, które nawet w dobrych warunkach mieszkaniowych spowodować może rozwój tej ciężkiej choroby. Stwierdzono przy tym, że niemowlęta żywione butelką i dlatego tak często przekarmiane, w większej liczbie przypadków zapadają na krzywicę, niż karmione piersią. Otrzymują one bowiem za dużo białka, zawartego w mleku krowim, które powoduje zatwardzenie i w następstwie zaburzenia w przemianie materii, a zwłaszcza soli wapniowych i fosforowych w kośćcu rozwijającego się niemowlęcia. Sole te w dużej ilości zawarte są w jarzynach, które dlatego podawane być powinny niemowlęciu nawet karmionemu piersią już po piątym miesiącu życia. Prócz białka i soli oraz węglowodanów, które nie odgrywają prawie żadnej roli w powstaniu krzywicy, w pożywieniu potrzebne niemowlęciu są tłuszcze oraz przede wszystkim ciała uzupełniające, które nazywamy życianami czyli witaminami. Są one zawarte w mleku niegotowanym i to w tym większej ilości, im więcej matka karmiąca zjada jarzyn i surowych owoców, a krowa, od której otrzymujemy mleko — zielonej paszy.

Jeżeli chodzi o mleko krowie to ma pewne znaczenia pasza, jaką karmimy bydło. Im więcej krowa otrzymuje zielonej paszy, tym więcej

mleko jej zawiera witamin. Wszelka zielenizna i surowizna bowiem czerpie te tak dobrze działające życiany z promieni słonecznych, dodana zaś do pożywienia gotowanego — ulepsza je.

Z wyżej opisanych przyczyn wynika jasno, w jaki sposób należy zapobiegać krzywicy, co jest o wiele łatwiejsze od leczenia, należącego wyłącznie do lekarza, i wykonane być może przez samo otoczenie dziecka. Rodzice powinni dbać o zdrowe odżywianie się, obfite w jarzyny i owoce. Nie używając alkoholu ani tytoniu, mogą lepiej zachować swe zdrowie, a zaoszczędzone w ten sposób pieniądze obrócić na lepsze i większe mieszkanie, które powinno być zawsze suche i słoneczne, a przy tym czyste i często wietrzone. Poza tym powinno dziecko już od pierwszych dni życia przebywać dużo na powietrzu i słońcu, które najlepiej zapobiegają krzywicy, a nigdy nie mogą dziecku zaszkodzić, o ile w zimie nie jest za lekko, a w lecie za ciepło ubrane. Wreszcie nieodzownym warunkiem zapobiegania krzywicy jest podawanie niemowlętom, zwłaszcza sztucznie karmionym, surowych soków owocowych lub jarzynowych w ilości tylu łyżeczek od herbaty, ile niemowlę ma tygodni, oraz jarzyn gotowanych i przecieranych w ilości dwóch do czterech łyżek stołowych, począwszy najdalej od pół roku. W końcu dla skuteczniejszego zapobiegania krzywicy podawać można niemowlęciu, już od trzeciego miesiąca życia począwszy, zwłaszcza podczas zimy tranu po dwie łyżeczki od kawy na dobę. Tak postępując, można z całą pewnością zapobiec krzywicy.



WIĘCEJ TRANU DLA DZIECI.

Wiemy, iż dzieciom chorym na krzywicę zaleca zwykle lekarz podawanie tranu. Co to jest ten tran i dlaczego jest taki pomocny przy tak rozpowszechnionej u nas angielskiej chorobie.

Kości dzieci są miękkie, bo jest w nich mało soli mineralnych, które nadają im sztywność i trwałość. Z tego powodu łatwo się wyginają pod ciężarem ciała i zniekształcają. Żeby kości dziecka wzmocnić, trzeba mu dawać wapno. Wapna mamy pod dostatkiem w jarzynach, trzeba tylko dziecko do nich wcześnie przyzwyczaić. Prócz wapna jarzyny zawierają bardzo konieczne dla zdrowia składniki, które znamy pod nazwą witamin. Witamin, jak wiemy, jest kilka rodzajów, każdy rodzaj nazwany jest inną literą: A, B, C, D.

Dla prawidłowego rozwoju dziecka konieczne są witaminy A i D. Witamina A znajduje się w obfitości w szpinaku, marchwi, w żółtku jaja, w pomidorach, grochu, sałacie, kapuście, w świeżym maśle i tłustym mleku. Bez dostatecznej ilości tej witaminy dziecko nie rośnie i nie rozwija się, jak należy, może także cierpieć na pewne dolegliwości oczne, np. na kurzą ślepotę. Brak witaminy D powoduje krzywicę kości.

Gdzie mamy szukać witaminy D. Jak wiemy, witaminy są głównie pochodzenia roślinnego, inaczej jest z witaminą D. Znajdujemy ją w żółtkach jaj, w tłuszczu mięsnym, w szpiku kostnym, w tłustym mleku, ale jest jej tam niewiele. Są jednak zwierzęta, które gromadzą witaminy w swoim organizmie, np. niektóre ryby morskie gromadzą witaminę D. w wątrobie. Tłuszcz wytopiony z tych wątrób, zawierający nie tylko witaminę D ale i witaminę A, nazywa się tranem.

Tran jako środek leczniczy znany już jest od jakich 150 lat. Do wyrobu tranu używa się świeżych wątrób dorszy. Połów dorszy odbywa się na morzu, najwięcej przy brzegach Norwegii. Wątroby dorszy poddaje się działaniu pary tak długo, dopóki tkanki jej nie zmiękną i nie

wysączy się z nich cała zawartość oleju. Surowy olej zlewa się do naczyń, chłodzi, wreszcie filtruje i butelkuje. Tak przygotowany tran gotowy jest do użycia. Powinien być przechowywany w suchych ciemnych butelkach w chłodzie.

Działanie tranu na krzywicę jest bardzo ciekawe. Zawarta w tranie witamina D wpływa na organizm dziecka jak słońce. Wiemy, że



„Jakie to smaczne"! Rozdawnictwo tranu w szkole (pow. stoliński).

krzywica występuje znacznie silniej u nas, niż w krajach południowych, że większe robi spustoszenia w zimie, niż w lecie wtedy, kiedy słońca jest mało, bo późno wschodzi, a wcześnie zachodzi. Co więcej, tę trochę słońca, co w zimie do nas dochodzi, działa nie bezpośrednio a przeważnie przez szyby, co zmniejsza ich pożyteczny wpływ. Otóż doświadczenia zrobione na zwierzętach wykazały, że zwierzęta hodowane bez światła rosną niezgorzej, jeżeli dodajemy im do pożywienia witaminę D w postaci tranu. To samo dzieje się i z dziećmi. Dlatego też na jesieni i w zimie trzeba dawać codziennie tran nie tylko dzieciom już chorym na krzywicę, ale w ogóle dzieciom słabym, aby je wzmocnić i nie narażać na tę chorobę, zwłaszcza, że wtedy i świeżych jarzyn brak. Dodać

jeszcze należy, iż przyjmowanie tranu ma także znaczenie i z tego powodu, że jest to bardzo łatwostrawny tłuszcz, można go dawać niemowlętom od 4-go miesiąca życia. A wiemy, że tłuszcze należą do niezbędnych pokarmów. Dopóki nie znano witamin, przypisywano dobre wyniki leczenia tranem wyłącznie jego odżywczej własności, dziś wiemy że tak nie jest.

Tranu do Polski przywozimy rokrocznie coraz więcej. W ostatnich latach zorganizowano u nas rozdawnictwo tranu w szkołach i przez Koła Gospodyń Wiejskich. Trzeba akcję poprzeć i rozszerzyć i prowadzić wszędzie tam, gdzie jej jeszcze nie ma, to jest konieczne dla zdrowia naszych dzieci.

Każde dziecko można przyzwyczaić do jedzenia warzyw, jak się najpierw przyzwyczai, to później je polubi.

SZKORBUT CZYLI GNILEC — CHOROBA ZWYCIĘŻONA.

O szkorbucie dziś się słyszy niewiele. Mało kto widział chorego na szkorbut, a przecież jeszcze niedawno była to choroba częsta, np. w wojnie światowej całe oddziały żołnierzy cierpiały z tego powodu. Szczególnie silnie dawał się szkorbut we znaki marynarzom, żołnierzom, jeńcom, więźniom, mieszkańcom różnych zakładów zamkniętych, w ogóle ludziom, mieszkającym w większych skupieniach. Wyprawy naukowe, zwłaszcza do krajów podbiegunowych, często kończyły się niepowodzeniem wskutek tego, że uczestnicy ciężko zachorowywali na szkorbut i osłabieni nie mogli już znosić trudów wyprawy, albo i ginęli.

Najbardziej rzucającym się w oczy objawem choroby jest zapalenie dziąseł. Dziąsła jakby rozmiękają, obumierają, silnie krwawią, stają się bardzo bolesne. Po pewnym czasie wypadają zęby. Poza tym często na skórze na różnych częściach ciała, najczęściej na nogach, zjawiają się małe wybroczyny krwawe. Zdarzają się silne krwawienia z nosa. W takim stanie chory może dość długo chodzić i nawet trochę pracować, jednak z każdym dniem traci na siłach, aż wreszcie staje się tak słaby, że musi się położyć. Chorego na szkorbut inne choroby łatwo atakują. Chory taki często zapada na przeziębienia, zapalenie płuc i, będąc osłabiony, z trudem powraca do zdrowia. Rzadko się zdarza, by ktoś umarł na szkorbut, ale chorzy na szkorbut umierają na inne choroby, które dołączają się do szkorbutu.

Oddawna już ludzie przypuszczali, że szkorbut ma jakiś związek z odżywianiem. Myśleli, że skoro najczęściej chorują żołnierze i więźniowie, których karmiono przeważnie mięsem wędzonym, to mięso to musi wywoływać szkorbut. Myśleli też, że musi to być choroba zaraźliwa, bo zwykle większe gromady ludzi chorują razem. Dzisiaj wiemy już, z czego powstaje szkorbut. Nie jest to zaraźliwa choroba. Na szkorbut chorują ludzie, którzy nieprawidłowo się odżywiają, którzy od dłuższego czasu *nie jedzą zielonych jarzyn, ziemnia-*

k ó w, ś w i e ż y c h o w o c ó w. Brakuje im wówczas takiego składnika w pokarmie, bez którego organizm ludzki nie może długo być zdrowy. Nawet u niektórych zwierząt można sztucznie wywołać chorobę podobną do szkorbutu, jeżeli przez dłuższy czas żywić je w odpowiedni sposób.

Cóż to za składnik, który musimy spożywać, żeby nie chorować na szkorbut? Nazywamy go „witaminą C". Witamina C znajduje się we wszystkich zielonych roślinach, w świeżych owocach (jabłka, cytryny, pomidory, pomarańcze), w cebuli, czosnku, kartoflach, rzodkiewce, a także w kiełkujących ziarnach. Surowe mleko też zawiera trochę witaminy C. Długie grzanie, gotowanie niszczy witaminę C i dlatego np. owoc gotowany już nie chroni przed szkorbutem.

Widzimy, że witaminy C jest sporo w pożywieniu i zwykły wikt domowy dostarcza jej pod dostatkiem, tak że nawet nie musimy się troszczyć, czy zjadamy dość tej witaminy. Dodać jeszcze należy, że człowiekowi potrzeba witaminy C bardzo niewiele. Dlatego właśnie tak rzadko się widzi chorych na szkorbut, że zwykłe codzienne potrawy wystarczają do ochrony przed szkorbutem. Niechno jednak człowiek znajdzie się w innych, a nie w zwykłych domowych warunkach, niech zacznie się odżywiać nie koniecznie gorzej, ale bardzo jednostajnie, bez jarzyn, bez owoców, bez ziemniaków — zabraknie mu wówczas witaminy C i zachoruje na szkorbut. Nie ochroni go przed szkorbutem jedzenie nawet obfite: mięsa, smalcu, cukru, konserw — to właśnie jadali uczestnicy wypraw podbiegunowych, którzy tak często padali ofiarą szkorbutu; natomiast jarzyny, zwłaszcza zielone, najprostsze, najtańsze owoce (pomidory!) nawet w małych ilościach nie dopuszczą do powstania szkorbutu. Dobra gospodyni, nawet nie wiedząc nic o szkorbucie, umie układać posiłki tak, by jedzenie nie było zbyt jednostajne; korzystać będzie przez całą wiosnę, lato i jesień z ogrodowizny, i urozmaici nią pożywienie swoich domowników.

Zdarzyło się przed dwoma laty, że w przytułku dla dzieci w dużym mieście kilkoro dzieci zachorowało na szkorbut. Złą gospodynię miał ten przytułek! Dzieci wprawdzie nie narzekały na głód, ilość pożywienia była dostateczna, ale nie dawano im żadnych jarzyn, żadnych owoców, nic, co by zawierało witaminę C. Na szczęście udało się łatwo błąd gospodyni naprawić. Parę łyżeczek soku z cytryny (było to w zimie — pomidorów i świeżych jarzyn brakło) w parę tygodni wyleczyło dzieci ze szkorbutu.

Teraz już wszędzie, gdzie ludzie się żywią że wspólnej kuchni: w szpitalach, w wojsku, w niektórych szkołach, nawet w więzieniach, pamięta się o tym, że każdy człowiek musi dostać co pewien czas choć trochę „witaminy C" (bodaj cebulę, zieloną sałatę, pomidor czy jabłko). Okręty, wyruszając w długą podróż, zabierają ze sobą zapasy owoców i jarzyn. Dlatego to dzisiaj szkorbutu widzi się tak mało, nawet w więzieniach, a w wojsku i na okrętach, gdzie kierownictwo pamięta o właściwym odżywianiu, choroby tej nie ma wcale.

Dziecko powinno otrzymywać owoce przez cały rok. Dziecko lubi owoce, bo w nich znajdują się życiodajne składniki. Każdy gospodarz może mieć w ł a s n e o w o c e przez cały rok dla dzieci i dla siebie.



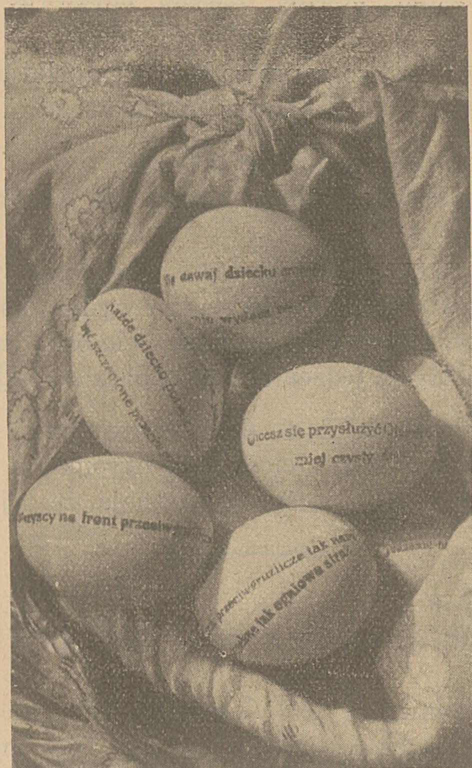
CO SIĘ DZIEJE.

Słyszy się skargi, że naród Polski się wyradza, karłowacieje, słychać ciągle narzekania, że u nas dla zdrowia nic się nie robi, albo robi się wszystko źle. Naprawdę tak nie jest. Nie mówimy, że wszystko jest jak najlepiej, że nie można zrobić więcej, że nie mamy chorób, których powinniśmy się pozbyć, ale co innego domagać się, żeby robiono więcej i żeby było coraz lepiej, a co innego załamywać w rozpaczy ręce. Wiele rzeczy u nas dzieje się w różnych okolicach kraju, tylko nikt nie wie, często nawet w tej samej gminie lub parafii nie wszyscy o tym wiedzą, a cóż mówić o innej okolicy kraju? Dlatego w naszym piśmie otwieramy dział pod tytułem „co się dzieje“. Będziemy tam podawali głosy ze wszystkich zakątków Polski i będziemy pisali o wszystkim, co zdrowia dotyczy. Chętnie też każdy fakt nadesłany nam przez czytelników umieścimy, bo chcielibyśmy, by godne naśladowania czyny znalazły naśladowców, by to co się udało w jednym miejscu było sprawdzone w drugim. Prosimy tylko o podawanie nam dokładnie miejsca i nazwisk, bo choć nie zawsze będziemy je umieszczali, nie możemy dawać wiary wiadomościom nie podpisanym, nie sprawdzonym. Rozpoczynamy.

Na terenie powiatu wileńsko-trockiego istnieje Towarzystwo do Walki z gruźlicą. Towarzystwo to prowadzi bardzo wytężoną i bardzo ciekawie zorganizowaną walkę z tą straszną plagą, którą nazywamy niekiedy białą dżumą, albo białym morem. Dlatego o Towarzystwie tym napiszemy szczegółowo. Dziś podajemy tylko jeden ciekawy fakt z działalności Towarzystwa.

W wilię Nowego Roku Towarzystwo urządziło w Wilnie wielki bal — zabawę, na którą zdołano ściągnąć masę osób, przeważnie zamożniejszych z miasta, nawet i z okolicy. Z balu tego osiągnięto 900 złotych czystego zysku. To jest dużo, ale najciekawsze, na co te pieniądze zostały przeznaczone: oto *na zakup tranu i kóz.*

Wiadomo, czym jest tran dla dzieci chorych na krzywicę, źle rozwiniętych. Wiadomo, że tran to nie tylko tłuszcz, ale przede wszystkim bogate źródło witaminy D. Ale chłop na wsi często nie może sobie na kupno tranu pozwolić. I tu Towarzystwo idzie mu z pomocą. Daje się



Jajka z hasłami higienicznymi sprzedawane przez członkinie Tow. Przeciwgruźliczego Wileńsko-Trockiego.

tran dzieciom w wieku przedszkolnym, daje się i starszym, uczęszczającym już do szkoły.

Druga rzecz — to kozy. Poco znowu kozy? Wiadomo, czym jest dla dzieci mleko — wszystkim. Bez mleka naprawdę trudno wychować dziecko. Ale mlekodajna krowa to duży koszt dla biedaka, którego dzieci najbardziej tego pożywienia pragną i potrzebują. Na krowę go nie stać. A gdyby nawet zdobył się, to czym ją będzie żywił? Tu właśnie koza, którą można nazwać „krową biedaków", może być ratunkiem,

bo koza zje obierzyny i wszelkie odpadki kuchenne. Kozę można wszędzie popaść, dla kozy można zawsze znaleźć trochę trawy. A mleko kozie jest bardzo dobre. Kozy te rozdawane są najbiedniejszym rodzicom bezpłatnie, a zamożniejsi spłacają miesięcznie po 1 złotym.

W ten sposób przez rozdawnictwo tranu i uprzystępnienie mleka Towarzystwo niejedno pewnie dziecko naprawdę wyrwie z objęć gruźlicy.

To samo Towarzystwo zaprowadziło stempelki do jajek z hasłami higienicznymi. Oto kilka przykładów takich haseł:

1. Wszyscy na front przeciwgruźliczy.
2. Poradnie przeciwgruźlicze są nam tak potrzebne, jak ogniowa straż.
3. Chcesz się przysłużyć Ojczyźnie, miej czysty dom.
4. Nie dawaj dziecku smoczka — nie wydasz na leki.
5. Bądź czysty, przyjacielu, szanować cię będą ludzie.
6. Nie oszczędzaj na jedzeniu, nie wydasz na leki.

Każda gospodyni, należąca do Towarzystwa, może stemplować swoje jajka. Na rynku jajka cieszą się ogromnym powodzeniem, bo stempelek na jajku to jednocześnie gwarancja, że jajko jest świeże.

CENTRALNA ORGANIZACJA KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH.

Centralna Organizacja Kół Gospodyń Wiejskich prowadzi energiczną walkę z krzywicą i z niedorozwojem fizycznym dzieci. Mając ten cel na względzie Koła Gospodyń udostępniają nabycie tranu ludności wiejskiej, najmniej zamożnej, która inną drogą tego cennego środka leczniczego nie nabyłaby. Oto cyfry:

W roku 1935/36 przez Koła Gospodyń rozeszło się	9000 kg	tranu
w roku 1936/37 „ „ „ „	3500 kg	„
w roku 1937/38 „ „ „ „	7200 kg	„

Z tej ilości czwarta część (25%) poszła dla dzieci, które uczęszczają do dziecińców, wśród członków kół Gospodyń Wiejskich rozeszło się 60%, a pozostałe 15% otrzymały gospodynie wiejskie spoza organizacji.

Krzywica albo angielska choroba jest ciężkim schorzeniem, spotykanym w niemowlęctwie (drugiej połowie pierwszego roku życia), i we wczesnym dzieciństwie.

Choroba polega na braku soli wapniowych, fosforowych w kościach, które z tego powodu stają się miękkie, gną się i zniekształcają.

Dziecko dotknięte krzywicą cierpi, jest słabe, anemiczne, źle rośnie, łatwo ulega różnym chorobom zakaźnym, jak odra, płonica, a w przebiegu tych chorób często powstają u dzieci krzywiczych powikłania płucne, nawet śmiertelne.

Krzywicy nie należy lekceważyć, bo pociąga ona za sobą wiele przykrych następstw. Krzywe pałąkowate nogi nie należą do ładnych, ale o wiele poważniejsze skutki mogą powstać u kobiety, która ma zniekształconą, zwężoną miednicę. Może to w pewnych okolicznościach być nawet przeszkodą do macierzyństwa.

Do powstania krzywicy można nie dopuścić. Dajmy dzieciom dużo słońca, karmijmy je odpowiednio, dajmy im dużo życiodajnych witamin, zawartych w soku warzyw i owoców, a niebezpieczeństwo krzywicy odpadnie.

W razie wystąpienia pierwszych objawów choroby, trzeba natychmiast zastosować środki leczniczo-zaradcze. Oprócz słońca, świeżego powietrza, właściwego odżywiania, potrzebne tu są pewne środki lecznicze, pośród których tran zajmuje jedno z pierwszych miejc.

Z krzywicą dzieci się nie rodzą, krzywicę nabywają przez nieodpowiednie ich karmienie i pielęgnowanie.

Krzywica u dziecka to zwykle złe świadectwo dla matki.

Druk. „ZGODA" J. Klimczak i S-ka. Warszawa.